

# Präventionsmaßnahmen bei bereits bestehender Demenz

## Geistige und körperliche Tätigkeiten kombinieren

Eine vielversprechende Methode, um geistige Fähigkeiten zu trainieren, ist das sogenannte Dual-Task-Training. Damit lässt sich möglicherweise auch eine Demenzerkrankung hinauszögern. Bei diesem Training werden zwei Tätigkeiten gleichzeitig ausgeführt. Die folgenden Tipps geben Anregungen für solche Übungen:

- Beziehen Sie die pflegebedürftige Person regelmäßig in den Haushalt ein. Hierfür bieten sich z. B. Wäsche zusammenlegen und sortieren, Essen zubereiten oder Nähen an. Unterhalten Sie sich dabei.
- Regen Sie beim Spaziergehen zum Gespräch an – möglichst ohne stehen zu bleiben.
- Versuchen Sie gemeinsam beim Einkaufen an alles zu denken, ohne auf die Einkaufsliste zu schauen.
- Tanzen Sie gemeinsam nach einer vorab festgelegten Bewegungsreihenfolge.
- Setzen Sie gemeinsam ein Projekt um, bei dem erlernte Fähigkeiten, Planung und Kreativität gefragt sind, z. B. ein Vogelhaus bauen, etwas basteln, nähen.
- Oder rechnen sie gemeinsam etwas aus, etwa: Wie viele Pakete Holzfliesen müssen gekauft werden, um einen neuen Balkonboden verlegen zu können? Wie viele Kilometer reicht die Tankfüllung noch?
- Regen Sie zu gezielten Dual-Task-Aufgaben an, z. B.: Wörter rückwärts buchstabieren oder in Dreierschritten abwärts zählen, während Bewegungsübungen durchgeführt werden, etwa auf der Stelle gehen. Oder: Städte, Länder oder Tiere mit einem bestimmten Anfangsbuchstaben aufsagen und sich dabei gegenseitig einen Ball oder Luftballon zuspielen.
- Motivieren Sie bei den Übungen durch Zuspruch und Lob.
- Verringern Sie wenn nötig den Schwierigkeitsgrad der Übungen. Die Aufgaben können in dem Fall z. B. kurz nacheinander durchgeführt werden.
- Führen Sie diese Übungen möglichst gemeinsam oder idealerweise in einer Gruppe durch. Lassen Sie sich zu geeigneten Gruppenangeboten beraten.